



2018年 11月 大和市立図書館 4階 健康テラス イベントカレンダー 11月1日～11日



月	火	水	木	金	土	日
29  	30  	31 	1 11:00～11:20 やってみよう！ かんたん健康体操！ (講師：屋内こども広場スタッフ)	2 13:30～14:00 姿勢美人になろう！ (講師：健康づくり推進課)	3 文化の日 9:00～12:00 誰でもわかる AEDコーナー (入退場自由) (講師：消防本部救急救命課)  13:30～14:30 触れる地球ワークショップ 開館2周年スペシャル 「宇宙から見た地球」 「日本と世界のお天気」 (講師：触れる地球 コンテンツディレクター) 	4 14:00～14:45 市民が主役！あなたも講師講座 クラシックギター オータムコンサート  (講師：大和市民)
5 13:30～14:00 ご注意！ ノロウイルス・ ロタウイルス (講師：健康づくり推進課)	6 14:00～14:30 15:00～15:30 16:00～16:30  AED AEDを知っている人 から、使える人に ※各回、内容は同じです (講師：消防本部救急救命課)	7 13:30～14:30 プレミアム健康講座 健康長寿の秘訣！ ～からだをつくる 「食事」と「運動」～ 当日先着30名 (講師：健康づくり推進課)	8 11:00～11:20 やってみよう！ かんたん健康体操！ (講師：屋内こども広場スタッフ)	9 13:30～14:00 ヤマトン健康ポイントを 始めましょう！ ～健康づくりの習慣化の 初回講座～ (講師：健康づくり推進課)	10 13:30～15:00 かんたん手芸教室 「フェルトの オーナメント」  申込制 先着10名 ※12/2(日)にも同一講座を 開催します。どちらか一方に お申込みください 11月1日 9時～受付開始 (講師：大和市立図書館)	11 13:30～15:00 なつかしのあそびを たのしもう ～つくってあそぼう！ 「リリアン」～ (講師：大和市立図書館)

2018年10月20日現在

- ※ 席に限りがありますので、満席の際はご了承ください。
- ※ 講座の内容等は変更になることがあります。あらかじめご了承ください。
- ※ **赤枠**の講座は申込みが必要です。先着順となります。
- ※ **青枠** (月・水・金) の講座がヤマトン健康ポイントの対象講座です。

2018年 11月 大和市立図書館 4階 健康テラス イベントカレンダー 11月12日～30日

月	火	水	木	金	土	日
12 13:30～14:30 ～シリウスに健康運動 指導士がやってくる！～ 継続は力なり！毎日続け られる体操教えます！ 健康づくり推進課あて要申込 申込先着20名 ※ (講師：健康づくり推進課)	13 14:00～15:30 クリスマスの絵手紙を 新聞ちぎり絵で 作ってみませんか？ 大人向け 申込制 先着16名 (講師：大和市立図書館)	14 13:30～14:00 頭の体操で 認知症を予防しよう (講師：健康づくり推進課)	15 11:00～11:20 やってみよう！ かんたん健康体操！ (講師：屋内こども広場スタッフ)	16 13:30～14:00 賢く食べて がんを予防しよう！ (講師：健康づくり推進課)	17  14:00～15:00 大和市立病院 月例講演会 「病気とつきあう、 自分とつきあう ～患者さん達から学ぶ、病気 とのつきあい方のヒント～」 申込制 先着20名 (講師：精神看護専門看護師)	18 10:00～13:00 健康都市やまとフェア2018 体力測定コーナー (講師：スポーツ課)  13:30～14:30 読み聞かせと折り紙教室 (柿、もみじ) (講師：大和市立図書館)
19 13:30～14:00 健康手帳・血圧手帳・ 救急キットの使い方 (講師：健康づくり推進課)	20 11:00～11:30 市民が主役！あなたも講師講座 英語絵本の読み聞かせ (講師：大和市民) 	21 13:30～14:00 お口元気で いきいき生活 (講師：高齢福祉課)	22 11:00～11:20 やってみよう！ かんたん健康体操！ (講師：屋内こども広場スタッフ)	23 勤労感謝の日 13:30～14:00 ご存知ですか？ 食品表示の読み方 (講師：健康づくり推進課)	24 13:30～14:30 触れる地球  ワークショップ 「人口都市世界一は 東京！」 (講師：大和市立図書館)	25 13:30～15:30 恒例！！  もちより倶楽部 トランプ・カルタ何でもござれ 皆で持ちよってお友だち探し！ (講師：大和市立図書館)
26 13:30～14:00 ヤマトン健康ポイントを 始めましょう！ ～健康づくりの習慣化の 初回講座～ (講師：健康づくり推進課)	27 14:00～15:00 市民が主役！あなたも講師講座 東洋医学で 未病を改善する ～脳卒中、認知症～ (講師：大和市民) 	28 13:30～14:00 いつまでも現役！ 悪化させない糖尿病 (講師：健康づくり推進課)	29 11:00～11:20 やってみよう！ かんたん健康体操！ (講師：屋内こども広場スタッフ)	30 13:30～14:00 あなたの血管を守ります ～高血圧～ (講師：健康づくり推進課) 	1 	2 

2018年10月20日現在

- ※ 席に限りがありますので、満席の際はご了承ください。
- ※ 講座の内容等は変更になることがあります。あらかじめご了承ください。
- ※ 赤枠の講座は申込みが必要です。先着順となります。
- ※ 青枠(月・水・金)の講座がヤマトン健康ポイントの対象講座です。

※問合せ・申込先：健康づくり推進課 地域保健活動担当
 電話046-260-5663(平日8:30～17:15)

講座に関するお問い合わせ：大和市立図書館 健康コーナー担当 046-263-0211